６月４日～１０日は『歯と口の健康週間』

手に入れよう長生きチケット歯みがきで

平成３１年３月に『第３期香美市健康増進計画』が策定されました。香美市の歯科保健対策もこの計画に基づき実施しています。

歯周病と全身の病気との深い関係

歯周病ってどんな病気？

歯周病は歯にこびりついた「プラーク（歯垢(しこう)）」内の歯周病菌による感染症で、歯の周りの歯肉に炎症をおこします。放置すると歯を支えるあごの骨を溶かし、歯が抜ける原因となります。日本人の歯を失う原因の約４割は歯周病といわれています。また、歯周病を患っている30歳代の方は７割以上となっており、年齢が上がるにつれて歯周病の人が多くなる傾向にあります。

歯周病 37％
むし歯 29％
歯折 18％
その他 14％
矯正 2％

歯を失う原因

出典　公益財団法人8020推進財団　第２回永久歯の抜歯原因調査報告書

歯周病は口の中だけでなく全身に悪い影響を及ぼすことが分かっています

歯周病菌は、血管の中を通り、さまざまな全身疾患に関係してきます。その疾患には、**糖尿病**、**脳梗塞**、**心臓病**、**動脈硬化**、**認知症**などがあります。

特に、糖尿病では、歯周病と互いに影響し合い、悪循環を招きます。

歯肉に炎症があると血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きを妨げる物質が体内に多くなり、血糖値が上がることで糖尿病が悪化します。また、血糖値が高い状態が続くと免疫力が落ちたり口が渇きやすくなり、口の中の細菌が繁殖し歯周病が悪化するといわれています。糖尿病と歯周病は並行して治療することでその効果が高くなります。

日本歯科医師会PRキャラクター よ防さん

【お口みがきでセルフケアのコツ】

歯周病予防には、毎日のケアで汚れを落とすこと！毎日の歯みがきにプラスして、効果的なセルフケアのコツをご紹介します。

□ 歯をみがく順番

例えば、「下の歯の外側→下の歯の内側→上の歯の外側→上の歯の内側」など、決まった順番でみがくと、みがき癖によるみがき残しが少なくなります。

□ 歯ブラシの当て方

力が入りすぎないように、軽い力で、歯の表面だけでなく、歯と歯ぐきの境目に、45度に歯ブラシを当ててみがきます。

みがく場所は小刻みに動かしてみがきましょう。

□ 歯間ブラシやデンタルフロス

プラーク（歯垢(しこう)）のたまりやすい所は、「①歯と歯の間②歯と歯ぐきの境目③奥歯のかみ合わせ」です。

歯と歯の狭い隙間の歯垢は、歯ブラシだけでは取り除けません。

歯間が狭い人はデンタルフロスを、歯間が広い人は広さに応じた歯間ブラシを使って、しっかり汚れを落としましょう。

□ 舌の汚れや入れ歯のお手入れ

舌の白い汚れ（舌苔(ぜったい)）は細菌のかたまりですので、舌専用のブラシを使って優しく取り除きましょう。

また、汚れた入れ歯は細菌の温床になります。

入れ歯を洗うときは専用のブラシと歯みがき剤を使い、ていねいに洗いましょう。

かかりつけ歯科医に相談しましょう

かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けることも、お口の健康を保つ秘訣です。

歯科医院で実施している歯科健診では、むし歯や歯周病などお口の中の状態をチェックしてもらう事ができます。また、歯石の除去、ブラッシングの指導などが受けられ、お口の健康を保つことが出来ます。

毎日のセルフケアと、定期的な歯科受診で、歯とお口の健康づくりをしていきましょう。

成人歯科健診が始まります

香美市では、歯周病等の早期発見および予防、治療のため、成人歯科健診を実施しています。対象の方には、５月中に通知をお送りしていますのでご確認ください。

【対象者】
香美市に住民票がある方で、令和６年４月１日時点で40、50、60、70歳の方

【実施方法】
歯科医院などでの個別健診

【実施期間】 ６月～12月末

【健診費】 無料

高知県いい歯の表彰（熟年者の部）

高知県では、令和５年１１月８日(いい歯の日)に８０歳以上になる県民で、２０本以上噛むことのできる自分の歯(治療の有無は問わない)がある方を審査し、表彰する『高知県いい歯の表彰　熟年者の部』を実施します。

市で推薦していますので、該当される方は６月末までに健康推進課までお問い合わせください。

■問い合わせ先
健康推進課　健康づくり班
☎５２－９２８２